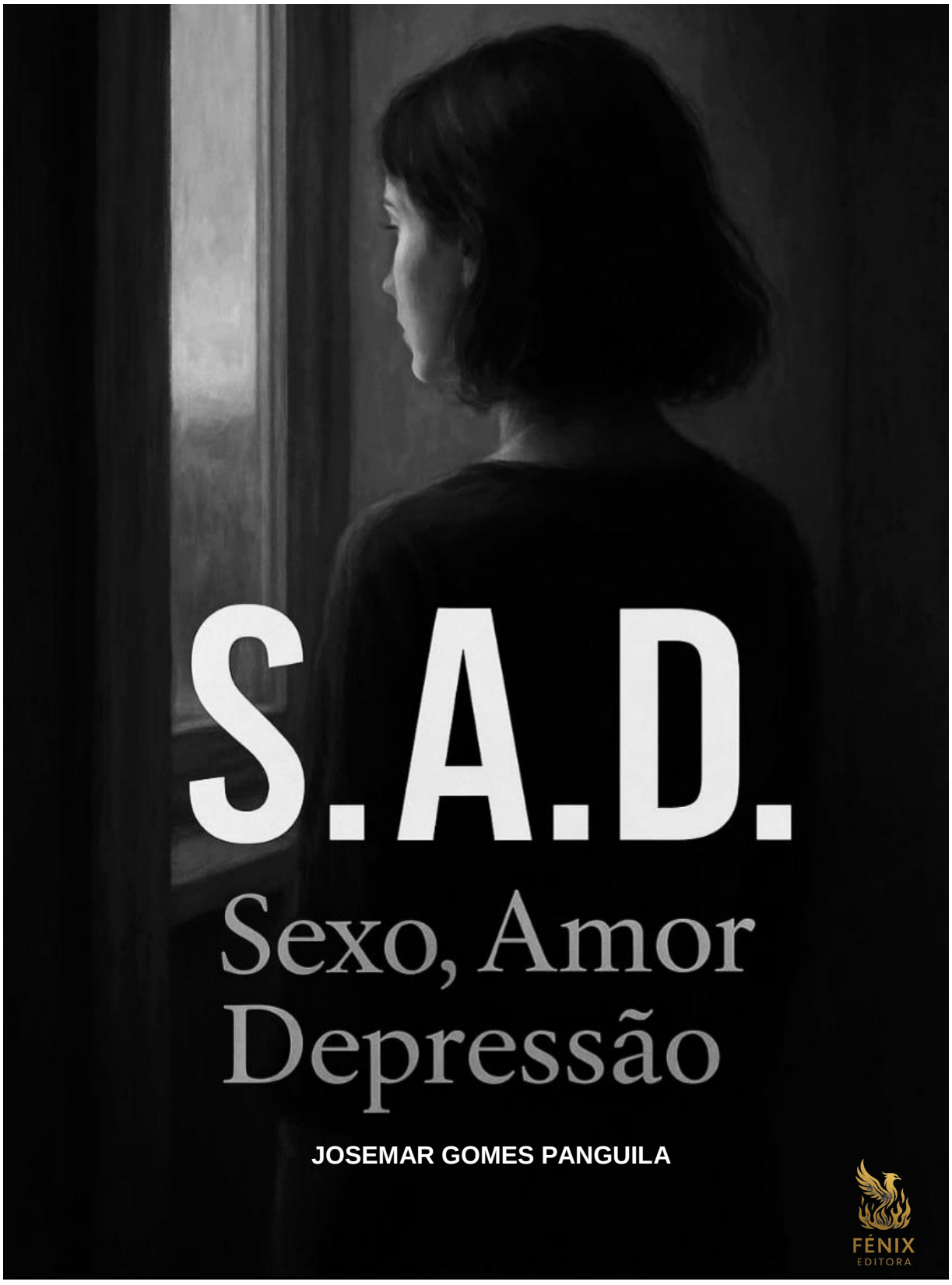
JOSEMAR GOMES PANGUILA

FÉNIX
EDITORA


S.A.D.
Sexo, Amor
Depressão
JOSEMAR GOMES PANGUILA
FÉNIX
EDITORA

JOSEMAR GOMES PANGUILA

S.A.D. SEXO, AMOR, DEPRESSÃO

1ª Edição

FÉNIX EDITORA

LUANDA, VIANA

2025

Josemar Gomes Panguila S.A.D. Sexo, Amor, Depressão [recurso eletrônico] Edição e Revisão de Josemar Gomes Panguila e Dário Alberto Bonde - 1. ed. -Luanda : Fénix Editora, 2025.

recurso digital Formato: PDF Requisitos do sistema: adobe digital editions Modo.

Copyright © 2025, Texto revisado segundo o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução, no todo ou em parte, através de quaisquer meios.

Direitos exclusivos de publicação em língua portuguesa somente para comunidade Lusófona adquiridos pela FÉNIX EDITORA.

Produzido em Angola . Seja um leitor preferencial.

Siga as nossas redes sociais e receba informações sobre nossos lançamentos e nossas promoções.

Facebook: Fénix Editora Angola.

Instagram: Fénix Editora Angola

Correio electrónico: fenixeditora009@hotmail.com

SUMÁRIO

1. Prefácio
2. Dedicatória
3. Nota do Autor
4. Introdução

CAPÍTULOS

1. Capítulo 1 – Começos Quebrados
2. Capítulo 2 – Cátia e o Silêncio
3. Capítulo 3 – A Nova Escola
4. Capítulo 4 – Novos Começos e Velhas Dúvidas
5. Capítulo 5 – Encontros que Marcam
6. Capítulo 6 – Segredos e Revelações
7. Capítulo 7 – O Encontro com Carlos
8. Capítulo 8 – Adeus, Miguel
9. Capítulo 9 – A Carta Nunca Enviada
10. Capítulo 10 – Segredos no Papel
11. Capítulo 11 – Ecos do Passado
12. Capítulo 12 – O Homem do Casaco Escuro
13. Capítulo 13 – O Nome Esquecido
14. Capítulo 14 – Olhos de Sangue
15. Capítulo 15 – A Raiz da Fuga
16. Capítulo 16 – O Vírus do Silêncio
17. Capítulo 17 – Confissão e Ruptura
18. Capítulo 18 – Queda e Escuridão
19. Capítulo 19 – No Fundo do Abismo
20. Capítulo 20 – Luz Depois da Tempestade

Informações sobre o HIV/SIDA (AIDS)

Conselho aos Leitores

Sobre o Autor

PREFÁCIO

Sexo, Amor, Depressão

Helena, uma jovem inteligente e reservada, está se mudando novamente com sua mãe, Dona Cátia, a terceira mudança no mesmo ano. Apesar de terem boa condição financeira, vivem uma rotina instável e misteriosa. Cátia nunca fala sobre o passado, nem sobre o pai de Helena, que ela nunca conheceu. Chegando a uma nova e luxuosa casa, Helena se pergunta se o avô teria ajudado, já que sua mãe vem de uma família rica.

Mesmo prestes a concluir o curso de enfermagem, Helena é forçada a mudar de cidade, escola e carreira, agora cursará Arquitetura. Com tantas mudanças, ela nunca consegue criar laços duradouros ou se sentir pertencente a algum lugar.

DEDICATÓRIA

Este livro é dedicado a todas as mulheres guerreiras — aquelas que lutam todos os dias contra suas próprias batalhas, enfrentam desafios com coragem e transformam dor em força. Que suas histórias de resistência, amor e superação sejam sempre lembradas e celebradas. Vocês são a inspiração que move o mundo.

NOTA DO AUTOR

Escrever este livro foi um ato de coragem. “SAD – Sexo, Amor, Depressão” nasceu da vontade de falar sobre tudo aquilo que muita gente sente, mas poucos têm espaço ou coragem para dizer: a dor do abandono, os traumas da infância, o impacto de doenças silenciosas, o peso dos segredos e a luta constante pela aceitação e amor próprio e dos outros.

Cada personagem carrega um pedaço da realidade. Helena, Carlos, Miguel… todos são ecos de pessoas que já passaram por nossas vidas, ou talvez, de partes que moram dentro de nós. Este livro não tem a intenção de julgar. Ele quer tocar, provocar e, principalmente, fazer pensar.

Se ao terminar esta leitura, você sentir um aperto no peito, uma vontade de chorar, de amar, de pedir desculpas ou de se perdoar… então, esta história cumpriu o seu papel.

Com carinho,

”Panguiladas o Ninja”

"Mesmo nos dias mais escuros, um sonho é como uma chama pequena, mas capaz de iluminar o caminho inteiro. Nunca desista do que faz seu coração pulsar."

INTRODUÇÃO

S.A.D é mais do que uma história. É um mergulho profundo nas emoções humanas, nos segredos que carregamos e nas dores que insistimos em esconder. “SAD” Sexo, Amor, Depressão traz uma narrativa crua, intensa e cheia de reviravoltas, onde os sentimentos não são apenas sentidos, mas vividos com intensidade devastadora.

Você vai conhecer Helena uma jovem marcada por mudanças constantes, silêncios familiares e pela ausência de respostas. Numa trajetória cheia de inícios e fins, ela tenta reconstruir a si mesma cada vez que o mundo a desaba. Ao seu redor, personagens como Miguel e Carlos irão guiar o leitor por caminhos de amizade verdadeira, amor tóxico, paixão avassaladora e segredos que mudam vidas.

Ao longo dos 20 capítulos, você encontrará:

- Momentos de romance envolvente e sensualidade crua;

- Segredos familiares que impactam o presente de forma brutal;

- Tramas que abordam doenças silenciosas, traumas, abandono e culpa;

- Reflexões profundas sobre saúde mental, amor próprio, e redenção;

- Uma escrita que vai do poético ao sombrio com a mesma intensidade.

Este livro é para quem ama histórias que não têm medo da verdade. Que mostram a beleza e a dor da vulnerabilidade humana. Se você já amou, sofreu, caiu e precisou se reconstruir… então este livro é para você.

Prepare-se para sentir. Muito.

E sair dessa história… diferente.

CAPÍTULO 1

COMEÇOS QUEBRADOS

O sol nascia tímido por entre as frestas da janela quando Helena abriu os olhos. O ventilador girava lento, e o calor grudava nos lençóis como uma lembrança incômoda. Era sábado. Para muitos, um dia de descanso. Para ela, mais um recomeço.

A mala estava aberta no chão. Roupas dobradas com pressa, livros empilhados como se não tivessem raízes. Era a terceira vez naquele ano que ela e sua mãe se mudavam. Três casas. Três cidades. Três quartos onde mal teve tempo de aprender o cheiro das paredes.

Helena sentou-se na cama e olhou ao redor. Não sentia saudade. Nem alegria. Apenas vazio. Era sempre assim. Recomeçar do nada. Fazer de conta que aquilo era uma “aventura”, como sua mãe dizia. Mas aventuras normalmente têm mapa, destino, sentido. Aquilo parecia mais fuga.

Dona Cátia, como preferia ser chamada, estava na sala, falando ao telefone com o motorista da mudança. Seu tom de voz era firme, quase elegante. Ela nunca demonstrava insegurança. Mesmo quando tudo ao redor era caos, havia algo nela que parecia no controle. Ou que fingia bem.

— Helena, está tudo pronto? O caminhão chega em vinte minutos — disse sem sequer olhar para a filha.

— Está… — respondeu baixo, prendendo a vontade de perguntar “pra onde agora? por quê?”.

Mas Helena já sabia que perguntar era inútil. Cátia nunca explicava. Nunca dava espaço para o passado, nem para a curiosidade. Tudo o que Helena sabia era que sua mãe tinha vindo de uma família rica, e que desde que engravidara dela, fora cortada do convívio.

Sobre o pai? Um mistério ainda maior. Nunca uma foto, uma carta, um nome. Cátia só dizia:

— Você não precisa saber. É melhor assim.

Às vezes, quando estava sozinha, Helena inventava histórias sobre ele. Um artista, um médico, talvez alguém proibido. Mas a verdade é que não saber formava um buraco difícil de preencher. Um buraco que doía.

Enquanto carregava a mala até a porta, parou e olhou para o quarto. Neutro. Frio. Desconhecido, mesmo após meses ali. “Mais um lugar que eu não vou lembrar”, pensou. Suspirou fundo. Apertou a alça da mala com força. E desceu.

Lá fora, o caminhão da mudança buzinava.

Cátia ajeitou os óculos escuros, subiu no carro e disse com um sorriso ensaiado:

— Vamos, querida. Uma nova fase nos espera.

Helena não respondeu. Apenas entrou. Com o coração quieto, mas cansado. Como quem já sabe que toda chegada é também um adeus.

CAPÍTULO 2

CÁTIA E O SILÊNCIO

A estrada parecia infinita. O silêncio dentro do carro era denso, quase sólido. O rádio tocava uma música antiga, daquelas que Helena não conhecia mas que, estranhamente, parecia ter sido feita para aquele momento. A voz do cantor falava de perdas, de saudade e de recomeços palavras que pareciam seguir Helena onde quer que fosse.

Dona Cátia dirigia com os olhos fixos na estrada e os pensamentos em lugar nenhum. Ou talvez em algum lugar onde nem Helena conseguiria alcançar. Ela era como uma parede pintada de perfeição. Elegante, contida, inabalável. Sempre com a roupa certa, o perfume discreto e o controle nas mãos. Mas Helena sabia. Por trás daquela postura, havia segredos. E esses segredos a moldavam mais do que qualquer escolha consciente.

— Você não vai me dizer por que estamos mudando de novo? — perguntou Helena, a voz firme, mas baixa.

Cátia não respondeu de imediato. Parecia pesar as palavras como se cada uma fosse um risco.

— A gente precisa seguir em frente, Helena — disse por fim, ainda sem encará-la. — Algumas cidades... nos fazem lembrar demais.

— Lembrar o quê?

Silêncio.

Cátia suspirou, girou o botão do rádio para desligá-lo e disse apenas:

— Coisas que não vale a pena reviver.

Helena quis insistir, gritar, perguntar. Mas conteve-se. Não adiantava. Já tinha tentado de todas as formas. Toda vez que puxava um fio, sua mãe cortava com delicadeza e autoridade. Era como se o passado fosse uma ferida infecciosa que, se aberta, pudesse consumir tudo.

Mas Helena não era mais uma criança. E quanto mais a mãe escondia, mais ela sentia a urgência de descobrir. O nome do pai. O motivo das fugas. O que havia acontecido com a tal família rica que nunca ligava, nunca mandava cartas, nunca existia nos aniversários.

Naquela madrugada, depois de horas na estrada, chegaram à nova casa.

Era um sobrado moderno, com fachada branca e portões altos. Parecia um lar de revista. Mas para Helena, era só mais uma prisão temporária com decoração diferente.

Ao entrar, algo chamou sua atenção. A casa tinha livros. Muitos. Quadros. Objetos de arte antigos. Aquilo não parecia alugado. Aquilo era de alguém.

— Essa casa é nossa? — perguntou, desconfiada.

— É — respondeu Cátia, tirando o casaco.

— Quem deu?

Cátia hesitou. Foi quase imperceptível. Mas para Helena, já era resposta suficiente

O avô. Só podia ser. O tal empresário do qual ela só sabia o nome: Elánio. O homem que expulsou Cátia por engravidar. O mesmo que nunca quis conhecer a neta.

— Você voltou a falar com ele? — arriscou.

— Não. E nunca mais vou — respondeu Cátia, firme, com os olhos de quem ainda sangrava por dentro.

E assim, com a mala no canto do corredor e a alma cheia de perguntas, Helena subiu para o quarto. A noite estava silenciosa. Mas dentro dela, uma tempestade se armava.

CAPÍTULO 3

A NOVA ESCOLA

Na manhã seguinte, Helena despertou com um aperto no estômago. Não era fome. Era o velho desconforto de ter que começar de novo. Roupa nova, material novo, pessoas novas. Mas ela continuava a mesma. A garota que vivia empacotando memórias que mal conseguia formar.

O uniforme da nova escola era discreto, de bom gosto. Cátia deixara tudo pronto: matrícula feita, mochila arrumada, agenda organizada com os horários de aula.

Mas faltava o mais difícil: força.

Helena olhou-se no espelho. O reflexo mostrava uma jovem bonita, com olhos que diziam mais do que os lábios permitiam. Ela ajeitou o cabelo, respirou fundo e desceu as escadas.

Cátia a esperava com café na mesa. Nem parecia ter dormido.

— Vai dar tudo certo — disse, como se o problema fosse uma simples prova.

Helena assentiu, engoliu o café amargo e saiu pela porta, levando nos ombros o peso de todas as escolas que já frequentou.

O campus era grande, moderno. Alunos circulavam de um lado para o outro como se fizessem parte de um mundo do qual Helena nunca conseguiu se sentir pertencente.

Na nova ficha de matrícula, seu curso estava diferente: Arquitetura.

CAPÍTULO 4

NOVOS COMEÇOS E VELHAS DÚVIDAS

Helena acordou naquela manhã sentindo um misto de ansiedade e esperança. A casa nova era enorme, com janelas que deixavam entrar a luz do sol filtrada por cortinas claras. Apesar do conforto, algo dentro dela ainda pesava. Ela se perguntou quantas vezes teria que recomeçar assim, deixando para trás tudo que começava a amar.

No café da manhã, dona Cátia falou pouco, como sempre fazia sobre o passado. Helena a observava, tentando decifrar os segredos que pareciam presos na garganta da mãe. Por que aquela vida de mudanças? Por que esconder o pai dela como se fosse um fantasma?

No caminho para a nova escola, Helena olhou para as ruas desconhecidas, para as crianças que já pareciam ter suas próprias histórias, suas amizades e seus medos. Ela sentiu aquele velho aperto no peito a solidão de quem chega sem ninguém, de quem tem que provar seu valor a cada dia.

Ao entrar na sala, a professora a apresentou aos colegas. Todos a olharam com curiosidade, alguns com indiferença. Helena tentou sorrir, mas a sombra da dúvida não a deixou. Como fazer amigos quando seu passado é um mistério? E se essa nova vida fosse só mais um capítulo de uma história que ela não escolheu?

Mais tarde, à noite, Helena ficou no seu quarto olhando para as fotos antigas que encontrou na gaveta da cômoda. Havia uma imagem empoeirada de uma família feliz, que parecia tão distante. Ela tocou a foto, sentindo o vazio que aquela ausência deixava.

"Um dia tudo vai fazer sentido", sussurrou para si mesma, enquanto uma lágrima escorria.

Mas naquela noite, algo mudou. Uma mensagem no celular apareceu era um número desconhecido, com uma frase simples: “Você não está sozinha”.

Helena sorriu pela primeira vez em dias.

Susan Sontag

“A AIDS obriga as pessoas a pensarem no sexo como algo que pode ter, possivelmente, as consequências mais terríveis: suicídio. Ou assassinato.”

CAPÍTULO 5

ENCONTROS QUE MARCAM

O sol mal havia nascido quando Helena decidiu responder à mensagem misteriosa. “Quem é você?”, escreveu, o coração batendo mais forte do que nunca. Minutos depois, uma nova resposta apareceu: “Alguém que entende o que é recomeçar”.

Helena não sabia o que esperar, mas algo naquele diálogo virtual a fez sentir-se acolhida. As conversas começaram a se tornar frequentes, entre confidências e pequenos conselhos. O nome dele era Miguel, um jovem que, como ela, conhecia as dores de mudar e a solidão que ela trazia.

Na escola, Helena continuava tentando se encaixar. As aulas de Arquitetura eram desafiadoras, mas ela sentia que estava começando a encontrar seu lugar, mesmo que ainda com cautela. Miguel falava sobre sonhos, esperança, e aos poucos, ela sentiu uma luz renascendo dentro de si.

No entanto, a mãe de Helena continuava um enigma. Dona Cátia, apesar do carinho, mantinha distância, como se estivesse protegendo Helena de algo que ela mesma temia enfrentar. Uma noite, Helena tentou falar com ela sobre o pai, sobre suas dúvidas, mas a mãe apenas disse: “Algumas histórias ficam melhor guardadas, por enquanto.”

Essa resposta apenas aumentou a curiosidade de Helena e a sensação de que havia muito mais por trás daquela vida cheia de mudanças.

Um dia, durante a aula, Helena recebeu uma notícia que mudou tudo: sua mãe havia sido internada por uma forte crise de saúde. O medo e a incerteza invadiram seu peito, mas a conversa com Miguel foi seu porto seguro. Ele dizia: “Você é mais forte do que imagina, e não precisa enfrentar isso sozinha.”

Entre lágrimas e sorrisos, Helena percebeu que, apesar das sombras do passado, o futuro ainda guardava possibilidades

— algumas dolorosas, outras cheias de esperança.

Chris Crutcher

“É simplesmente um vírus oportunista que faz o que precisa para sobreviver.”

CAPÍTULO 6

SEGREDOS E REVELAÇÕES

Nos dias que se seguiram à internação de Dona Cátia, Helena sentiu o peso da solidão como nunca antes. No hospital, enquanto a mãe lutava silenciosamente pela vida, Helena buscava forças para entender o que se escondia por trás daquele mistério que a consumia.

Certa noite, ao vasculhar um antigo baú no quarto da mãe, Helena encontrou uma caixa pequena e desgastada. Dentro, havia cartas, fotos e um diário com páginas amareladas pelo tempo. O coração disparou quando leu as primeiras linhas, escritas pela própria mãe.

As palavras falavam de um passado difícil, de amores proibidos e traições silenciosas. Dona Cátia revelava o nome do pai de Helena — um homem poderoso e cruel, que havia abandonado a família e levado consigo segredos que nunca deveriam ter vindo à tona.

Enquanto a dor da descoberta a tomava, Miguel esteve ao seu lado, oferecendo apoio e um ombro amigo. Eles passaram horas conversando sobre as cicatrizes que a vida deixa e como cada ferida pode ser transformada em força.

Mas a verdade, como uma sombra implacável, continuava a perseguir Helena. Sabia que precisava enfrentar não só o passado, mas as consequências que ainda estavam por vir.

Ao sair do hospital naquela manhã, Helena sentiu que, apesar do medo, estava pronta para lutar — por ela, por sua mãe, e por uma vida que valesse a pena ser vivida.

Machado de Assis

"Guardar um segredo é um sinal de lealdade; descobrir, às vezes, é um ato de justiça."

CAPÍTULO 7

O ENCONTRO COM CARLOS

Na manhã seguinte àquela tempestade de sentimentos, Helena acordou com uma mistura de ansiedade e esperança. Era seu primeiro dia na nova faculdade de Arquitetura, e apesar de todas as mudanças, havia uma faísca dentro dela que pedia para brilhar.

Ao entrar na sala de aula, seus olhos se fixaram em um jovem alto, de sorriso fácil e olhar intenso. Ele se apresentou como Carlos, um rapaz extrovertido, com um jeito confiante que parecia desafiar o mundo ao redor. Durante a aula, trocaram olhares tímidos e, no intervalo, trocaram palavras como velhos conhecidos, mesmo que fosse a primeira vez que se falavam.

Carlos tinha uma energia que contagiava, fazia Helena esquecer, mesmo que por alguns minutos, as dores do passado. Ele contou histórias engraçadas, planos para o futuro e mostrou interesse genuíno pela vida dela, algo que ela não sentia há muito tempo.

Ao final do dia, caminharam juntos até o portão da faculdade. Helena sentiu um aperto no peito, um misto de medo e esperança. Sabia que estava começando algo novo — talvez uma amizade, talvez um amor. Mas o que ela não sabia era que esse encontro mudaria sua vida para sempre, trazendo luz e sombras que ainda não podia imaginar.

Fernando Pessoa

"Existem pessoas que se encontram uma vez e se reconhecem para sempre."

CAPÍTULO 8

ADEUS, MIGUEL

Miguel sempre foi uma alma silenciosa e profunda. Desde pequeno, aprendeu a conviver com a ausência mais cruel: a da mãe. Ela morreu quando ele tinha apenas sete anos, vítima de um câncer agressivo que levou com ela não só o calor de um abraço, mas também o equilíbrio da casa.

Criado por um pai poderoso e ausente, Miguel cresceu em meio ao luxo e ao silêncio. Seu pai, dono de empresas e compromissos, acreditava que dinheiro substituía presença. Miguel, em contrapartida, apenas queria tempo, conversa… amor.

Ao conhecer Helena, algo nele se acalmou. Ela o ouvia. E ele, por ela, aprendeu a falar mais. Quando contou sua história, foi pela primeira vez que alguém segurou sua dor com carinho e não com pena.

Mas o destino tem suas próprias vontades. Seu pai, talvez por culpa ou orgulho, conseguiu uma bolsa para ele estudar Arquitetura na Inglaterra. Era uma oportunidade única, e Miguel sabia disso. Helena ficou em choque, mas o apoiou com o coração partido. No aeroporto, ele a abraçou como se fosse a última vez. E foi.

Enquanto Miguel partia, Helena mergulhava em um novo capítulo com Carlos.

Carlos e Helena estavam cada vez mais próximos. Era como se o magnetismo entre eles fosse inevitável. Em uma noite chuvosa, ficaram sozinhos na casa dela. A luz fraca dos abajures desenhava sombras suaves na parede. Ela usava uma camisa dele, e o clima parecia suspenso no tempo.

Carlos a beijou devagar, com desejo e cuidado. As mãos exploravam com respeito, mas cheias de urgência. Os corpos se encaixaram como se esperassem aquele momento há vidas. Ela sentia cada toque como fogo na pele. Entre sussurros e gemidos abafados, se entregaram completamente. Foi intenso, bonito… e perigoso, embora não soubessem ainda.

Aquela noite os uniu mais do que qualquer promessa verbal. Mas também abriu portas que, em breve, revelariam verdades duras. Os dias seguintes foram uma mistura estranha de paz e inquietação. Helena sentia-se leve, como se estivesse flutuando em um sonho que esperou demais para viver. Os beijos de Carlos, seus olhares intensos e aquele jeito protetor faziam-na acreditar, por um momento, que finalmente algo estava dando certo.

Mas, nas entrelinhas dos dias, algo começava a mudar.

Carlos tornara-se mais calado, às vezes distante, como se lutasse com pensamentos que não podia partilhar. E Helena, embora apaixonada, começava a sentir uma pontada de medo — aquele tipo de medo que a gente sente sem saber explicar. Miguel já não respondia às mensagens, e um buraco invisível parecia crescer dentro dela.

Numa tarde nublada, Helena vasculhou os armários em busca de algo de Miguel que pudesse aliviar a saudade. Achou uma carta. Curta. Mal escrita. Mas com uma frase que a deixou sem chão:

"Helena, há segredos que talvez nunca se devessem descobrir. Cuida de ti. Se afasta de tudo que pareça fácil demais."

Aquela frase ecoou em sua mente como um aviso. E naquela noite, quando Carlos apareceu de surpresa, ela o olhou de um jeito diferente. Algo estava errado. Ele a beijou, mas havia culpa em seus olhos. Aquilo não era mais só paixão. Era medo,afinal ele havia traído Helena

Raymond Chandler

"Dizer adeus é morrer um pouco."

CAPÍTULO 9

A CARTA NUNCA ENVIADA

A chuva caía como se o céu estivesse chorando por ela. Helena estava sentada na escrivaninha, os cabelos úmidos, o coração pesado. Diante dela, um papel dobrado ao meio — uma carta que ela começara a escrever há meses. Nunca teve coragem de terminar, muito menos de entregar.

Era para ele. Seu pai. Ou talvez para um vazio que ela tentava preencher com palavras.

_"Pai,

Não sei quem você é. Não sei se está vivo. Não sei se pensa em mim. Mas eu penso em você todos os dias. E isso dói.

Queria que você soubesse que eu cresci tentando entender por que fui deixada para trás.

Você me abandonou? Ou foi impedido de estar comigo?

Eu só queria te ouvir dizer que, de algum jeito, eu importei."_

Ela parou. As lágrimas misturavam-se com a tinta, borrando as palavras. O coração gritava, mas os lábios continuavam fechados. Nunca havia mostrado aquilo a ninguém — nem mesmo à sua mãe.

No fundo, Helena não sabia se queria respostas. Tinha medo de descobrir que era apenas mais uma consequência de escolhas erradas. Mas naquele dia, com a alma em frangalhos e as mãos trêmulas, ela decidiu algo: não queria mais fugir da própria história.

Dobrou a carta com cuidado. Colocou num envelope, mas não escreveu um nome. Apenas a palavra “destino”.

Talvez um dia, ela enviasse.

Ou talvez, só o ato de escrever já fosse libertação suficiente.

Autor desconhecido

"As cartas têm o poder de revelar verdades que a boca jamais ousaria dizer."

CAPÍTULO 10

SEGREDOS NO PAPEL

A chuva fina caía sobre os telhados do condomínio quando Helena, inquieta, decidiu explorar os armários esquecidos da nova casa. Um corredor estreito levava a um pequeno sótão — empoeirado, trancado, quase esquecido no tempo.

Movida por um instinto que ela mesma não sabia explicar, forçou a maçaneta até ouvir o estalo seco da fechadura cedendo. A madeira rangeu quando a porta se abriu, revelando um espaço abafado, com caixas antigas cobertas por lençóis e teias.

Ela puxou a caixa mais leve, marcada com um nome apagado pelo tempo. Ao abrir, seu coração quase parou. Dentro, havia cadernos antigos, fotos em sépia, cartas... e um envelope vermelho com seu nome escrito à mão.

As mãos tremiam enquanto ela o abria.

“Minha filha, se estás lendo isso, é porque chegou a hora de saber...”

O coração de Helena disparou. A letra era de dona Cátia.

A carta revelava fragmentos de um passado escondido por anos: seu pai fora um homem influente, perigoso, envolvido em negócios obscuros. Cátia o deixara para proteger a filha, vivendo em constante fuga para mantê-la longe daquele mundo sombrio.

Helena leu cada palavra como se fosse uma facada. Tudo o que ela acreditava estar desmoronando.

— Por que ela não me contou isso antes? — sussurrou, com os olhos cheios de lágrimas.

Mas o que mais a assustava não era o que estava escrito, e sim o que vinha a seguir:

“Se ele te encontrar, fuja. Ele ainda está à procura.”

A história dela nunca fora apenas sobre recomeços. Era também sobre sobrevivência.

E agora, ela precisava decidir: confrontar a mãe ou esconder a verdade como sempre fizeram?

Autor desconhecido

"A carta chega depois do tempo, mas carrega tudo o que o tempo calou."

CAPÍTULO 11

ECOS DO PASSADO

Helena encarava a carta como se ela fosse uma bomba prestes a explodir. Cada palavra ecoava em sua mente, bagunçando tudo. Ela achava que conhecia a dor, mas aquilo era um novo nível de abandono. Sua mãe não só a privou de um pai, mas também a envolveu em uma vida de fuga sem nunca lhe dar explicações.

Ao anoitecer, Cátia chegou em casa. Estava cansada, com os olhos fundos e a expressão distante. Helena não esperou um segundo.

— Eu achei a carta.

Cátia congelou. O silêncio entre elas parecia pesar toneladas. Ela fechou os olhos por um momento, como se já soubesse que esse dia chegaria.

— Eu fiz o que precisei fazer, Helena. Tudo isso… foi pra te proteger.

— Proteger? Me mudar de cidade como se eu fosse um pacote?! Me esconder do meu próprio sangue?!

— Ele era perigoso — disse Cátia, com voz baixa. — Tentei sair quando descobri a gravidez, mas ele me ameaçou. Disse que se eu ficasse por perto, você seria dele.

Helena sentiu o estômago revirar. Ela não sabia se sentia raiva, medo ou pena. Mas uma coisa era certa: não queria mais viver correndo.

Naquela noite, sonhou com mãos puxando-a para um quarto escuro. Acordou suando, coração disparado. Foi até a janela e, por um instante, teve certeza de ver alguém do outro lado da rua, parado… olhando para a casa.

O passado não estava apenas nos papéis. Ele estava mais perto do que imaginava.

"O passado não se apaga com arrependimento mas o futuro pode ser salvo com prevenção."

CAPÍTULO 12

O HOMEM DO CASACO ESCURO

Os dias seguintes foram um turbilhão. Helena fingia normalidade, mas seus olhos não paravam de procurar a silhueta que vira na rua. Talvez fosse paranoia… ou talvez o aviso da carta tivesse chegado tarde demais.

Na escola, Helena mal prestava atenção às aulas. Seu novo colega — o mesmo garoto do caderno rabiscado — percebeu.

— Tá tudo bem? — ele perguntou, puxando assunto no intervalo.

Helena hesitou. Estava cansada de guardar tudo, mas abrir-se também significava se expor. Mesmo assim, algo na maneira como ele a olhava passava segurança.

— Você já teve a sensação de estar sendo seguido?

— Sempre. Mas no meu caso, é ansiedade — respondeu, meio brincando, meio sério.

Helena sorriu, mas seus olhos estavam sombrios.

Naquela tarde, ao sair da escola, lá estava ele novamente. Um homem alto, parado ao lado de um carro preto, de casaco escuro e boné. Não falava, não se mexia. Só observava. Quando Helena encarou, ele entrou no carro e desapareceu na esquina.

Ela correu pra casa. Trancou portas, fechou janelas, e foi direto ao quarto da mãe.

— Ele tá aqui. Ele me achou.

Cátia empalideceu.

— Prepara tua mala — ela disse, num tom frio e determinado. — A gente vai embora hoje à noite.

Mas Helena se recusava.

— Não dessa vez. Eu quero respostas. Eu quero enfrentá-lo!

Cátia segurou o rosto da filha com força e olhos marejados.

— Se ele te ver... vai acabar tudo.

Helena não sabia o que era pior: fugir de novo ou descobrir, enfim, quem era o homem por trás do seu pesadelo.

Mas agora, o jogo tinha mudado. E ela não ia recuar.

CAPÍTULO 13

O NOME ESQUECIDO

A mala estava pronta, mas Helena não. Pela primeira vez em sua vida, ela queria ficar. Enfrentar. Descobrir. Fugir era o que Cátia sempre fazia, mas Helena já não era mais a garota indefesa que aceitava tudo calada.

Sentou-se à mesa da cozinha, com a carta do pai em mãos. Leu pela centésima vez, até que um detalhe passou a fazer sentido: um nome de empresa mencionado discretamente… TransLusitano.

— Esse era o negócio do meu avô — murmurou.

Cátia, que ouvia da sala, respondeu em voz baixa:

— E também era a fachada dele…

— Do meu pai?

Ela assentiu com dor nos olhos. Depois de anos em silêncio, Cátia finalmente falou:

— O nome dele era Adriano Duarte. Te conheceu quando eu ainda estudava. No início era gentil, encantador… até descobrir que ele controlava muito mais do que caminhões.

Helena congelou. O nome. O nome do pai que ela nunca soubera. Adriano. Tão comum. Tão perigoso.

— Ele fazia parte de um esquema… tráfico humano, lavagem de dinheiro. Quando descobri, já estava grávida de ti.

Helena não sabia se chorava, gritava ou vomitava. Aquilo era mais do que ela esperava. Não era só um homem ausente — era um monstro com rosto de pai.

— E por que agora ele quer me ver?

— Porque tu és a única falha dele. A filha que ele nunca pôde controlar.

O sangue de Helena gelou. Tudo fazia sentido. As mudanças, as fugas, os olhares na rua.

Naquela noite, ela decidiu que, pela primeira vez, não ia correr.

Ela ia procurá-lo.

CAPÍTULO 14

OLHOS DE SANGUE

A cidade dormia sob um véu silencioso, mas dentro de Helena, tudo era barulho. Coração acelerado, respiração falha, mente em colapso. Ela não conseguia mais evitar o confronto. Aquela noite seria diferente. Cátia dormia, exausta pela verdade arrancada. Helena aproveitou o silêncio para sair.

Foi até o endereço da empresa mencionado na carta — um prédio velho, abandonado, nos arredores da cidade. Estava escuro, mas uma luz fraca escapava pelas janelas quebradas. Ela hesitou. E entrou.

O cheiro de mofo e fumaça misturava-se ao som do próprio medo. Caminhou por um corredor longo até ver uma figura parada, de costas, observando uma antiga fotografia em uma moldura suja.

— Estava esperando você — disse o homem, sem se virar.

A voz era grave. Marcante. Arrepiante.

— Você é Adriano? — perguntou ela, a garganta seca.

Ele virou-se devagar. Seus olhos eram de um vermelho estranho, carregados de raiva, arrependimento… e algo mais sombrio. Ele sorriu.

— Finalmente, minha filha.

Helena estremeceu. Aquela palavra dita por ele parecia suja.

— Eu não sou tua filha — respondeu firme.

— Mas és. O sangue não mente. E o sangue sempre cobra o que é seu.

Ele deu um passo à frente. Ela não recuou.

— O que tu queres de mim?

— O que me foi tirado. A tua mãe destruiu tudo. Tu és o que sobrou.

Helena sentiu o mundo girar.

— Eu não sou parte dos teus erros. Eu sou teu fim.

Ele riu, mas nos olhos havia desespero. Porque ele percebeu: Helena não tinha medo. Tinha coragem.

O confronto estava apenas começando.

CAPÍTULO 15

A RAIZ DA FUGA

Helena ficou cara a cara com Adriano, o homem que por tanto tempo viveu como uma sombra na sua vida. O silêncio entre eles era tenso, carregado de palavras não ditas, de vidas roubadas, de memórias que nunca existiram.

— Por que agora? — perguntou Helena, com os olhos firmes. — Por que me procurar depois de tantos anos?

Adriano olhou para o chão, como se houvesse culpa. Mas não havia. Só cálculo.

— Porque o tempo me ensinou que o poder não está na força... está no legado.

Helena sentiu o estômago revirar.

— Eu não sou teu legado. Eu sou tua lembrança de fracasso.

Ele avançou um passo, com o olhar frio como metal.

— Tu tens o meu sangue. E esse sangue é perigoso... como eu.

— E é por isso que a minha mãe fugiu. Porque sabia disso. Sabia que eu precisava crescer longe de ti.

— Ela me traiu. — A voz de Adriano tremeu. — Ela destruiu tudo.

— Não. Ela salvou tudo o que podia: a mim.

Helena se virou para sair. Adriano gritou:

— Tu vais voltar! Vais ver que és como eu!

Ela não respondeu. Só caminhou. Cada passo era um rompimento com o passado. Cada lágrima que escorria era uma libertação.

Ao sair, viu o céu clareando. Era madrugada. O novo dia nascia junto com uma nova Helena — mais forte, mais decidida, mais dona de si.

Ela sabia que ele não desistiria. Mas agora, ela também não fugiria.

Ela ia lutar.

"A confiança cega pode ser a porta de entrada para o inimigo invisível."

CAPÍTULO 16

O VÍRUS DO SILÊNCIO

Os dias após o encontro com Adriano foram um turbilhão. Helena tentava retomar a rotina, mas por dentro, o caos crescia. Pesadelos, desconfiança, lembranças sufocantes. O rosto dele. As palavras dele. Tudo ainda ecoava.

Cátia tentava reaproximar-se, mas Helena se fechava. Até que, certa manhã, decidiu fazer exames de rotina — mais por inquietação do que por necessidade. Não imaginava que ali começaria a queda mais brutal da sua vida.

Dois dias depois, recebeu uma ligação do laboratório.

— Senhorita Helena, precisamos que venha pessoalmente buscar os resultados.

Na sala branca e fria, a médica olhou para ela com olhos pesados.

— Helena... seu exame deu positivo para HIV.

O mundo parou. Tudo ficou mudo.

— Isso... deve estar errado — disse, com voz tremida.

— Refizemos o teste. Está confirmado.

Helena saiu em choque. Lembrou-se das palavras do pai. Lembrou-se da carta. Lembrou-se de quando ele a olhou nos olhos e disse que o sangue cobra o que é seu.

Era isso.

Ele sabia. Ele tinha o vírus. E passou para ela. Talvez ao nascer, talvez de forma mais cruel… mas era dele. Era o veneno que ela carregava.

E então, o peso do segundo pensamento caiu como uma rocha.

"Nem todo perigo é visível — alguns se escondem no silêncio do sangue."

CAPÍTULO 17

CONFISSÃO E RUPTURA

Helena sentou-se frente a Carlos, o coração batendo descompassado. As palavras saíam aos trancos, carregadas de medo e tristeza.

— Carlos, tem algo que você precisa saber... — começou ela, a voz quase um sussurro.

Ele a olhou fixamente, desconfiado.

— Nós... nós já convivemos com esse vírus por um tempo, sem saber. É como se ele estivesse dentro da gente, crescendo em silêncio, enquanto a gente achava que estava tudo bem.

Carlos arregalou os olhos, a expressão mudando instantaneamente de choque para fúria.

— Como assim? Você sabia disso e não me contou? — sua voz ficou áspera, quase um grito.

Helena tentou explicar, mas ele interrompeu.

— Isso é muito sério, Helena! Você deveria ter falado antes! — Ele levantou-se, o rosto vermelho de raiva.

Num impulso, ele disse o que nem ele queria ouvir.

— Eu... eu não posso continuar com isso! Não posso continuar com você!

Helena sentiu o peito apertar enquanto ele saía, deixando uma dor fria e cortante. Mas logo, a raiva deu lugar à preocupação. Carlos sentou-se sozinho, os pensamentos em turbilhão.

— E se eu também passei isso para elas? — murmurou, lembrando das outras garotas com quem tinha se envolvido, enquanto estava com Helena.

O medo do contágio silencioso se tornou um peso insuportável.

No fundo, sabia que agora não era só a raiva que precisava enfrentar, mas a responsabilidade pelas consequências que suas escolhas poderiam ter causado.

"Há vírus que não causam febre, mas queimam lentamente o tempo."

CAPÍTULO 18

QUEDA E ESCURIDÃO

Depois da briga, Carlos parecia um homem diferente. A raiva e o peso da culpa o consumiam por dentro, e ele buscava fugir da realidade que o sufocava.

Sem saber onde encontrar alívio, Carlos acabou se entregando às drogas, mergulhando em um mundo sombrio e perigoso. Cada vez mais distante, ele se isolava, trocando promessas e sonhos por momentos fugazes de esquecimento.

Enquanto isso, Helena sentia o chão desaparecer sob seus pés. A solidão invadia seu coração e a tristeza a envolvia como uma nuvem escura e fria.

Ela não sabia como sair daquele labirinto de dor e medo. A depressão começou a tomar conta, roubando suas forças, seus sorrisos, seus sonhos.

As noites se tornaram longas e silenciosas, e Helena se perguntava se algum dia conseguiria encontrar a luz de novo.

Mas dentro dela, uma chama ainda resistia, pequena, porém teimosa — a esperança de que, mesmo na escuridão, seria possível renascer.

"Testar-se é como acender a luz em um quarto escuro: só então sabemos onde pisamos."

CAPÍTULO 19

NO FUNDO DO ABISMO

O silêncio de Helena gritava. Por fora, ela seguia com o rosto calado, mas por dentro havia um vendaval de dor, desespero e um sentimento de abandono impossível de descrever. O diagnóstico, o fim do relacionamento com Carlos, e a consciência de que poderia ter transmitido a doença a alguém... tudo isso a esmagava.

Naquela madrugada fria e silenciosa, Helena tentou pôr fim ao sofrimento de forma trágica. Deixou uma carta com uma única frase: *“Me perdoem, eu só queria paz.”*

Mas o destino, teimoso, ainda não tinha terminado com ela. Encontrada a tempo, foi levada ao hospital psiquiátrico. Lá, apagada por medicamentos e abalada emocionalmente, ela conheceu uma alma diferente: Dr. Alfredo Zongama.

Ele não era apenas um médico. Alfredo era sensível, atento e com um dom raro de enxergar a dor por trás do silêncio. Com paciência, ele reconstruiu o que restava da Helena despedaçada. Em cada sessão, ele a ouvia com o coração. Não com pena, mas com humanidade.

Enquanto Helena dava os primeiros passos na recuperação, Carlos mergulhava no submundo.

Dominado por drogas, raiva e uma visão distorcida da realidade, ele alimentava o ódio pelas mulheres, culpando-as pelo que acontecera consigo. Em sua mente doentia, decidiu que outras deveriam sentir o que ele sentia.

Passou a pagar prostitutas e a seduzir jovens desprevenidas, sempre sem proteção, com o único intuito de contaminar. Algumas garotas se entregavam por carência, outras pela promessa de amor. Nenhuma imaginava o veneno que recebia em troca.

Carlos se transformava em um fantasma perigoso, deixando um rastro de destruição por onde passava. Algumas mulheres adoeceram, outras tentaram o mesmo caminho sombrio que Helena havia seguido.

O que ele ainda não sabia... era que o destino cobra. Sempre.

E enquanto ele descia ladeira abaixo, uma nova Helena começava a nascer — mais forte, mais consciente, mais preparada para enfrentar o mundo de cabeça erguida.

"Ele não grita, não dói no começo mas mora no silêncio."

CAPÍTULO 20

LUZ DEPOIS DA TEMPESTADE

Depois de semanas internada no hospital psiquiátrico, Helena finalmente sentiu que sua alma começava a se curar. A escuridão que a envolvia parecia perder força a cada dia, e o carinho do Dr. Alfredo Zongama, seu psiquiatra, trouxe esperança onde antes havia só dor. Ele a amava mesmo sabendo que ela era portadora do vírus HIV, mostrando que o amor verdadeiro vai além dos medos e das doenças.

Mas a vida não era fácil. Dona Cátia, a mãe de Helena, apesar de ter vivido sempre com orgulho, deixou-se consumir pelo medo e pela tristeza, abandonando os remédios que a mantinham viva. Num silêncio doloroso, a notícia da sua morte chegou, quebrando o pouco de paz que Helena estava conquistando. A dor da perda a fez cair, mas dessa vez, ela encontrou forças para levantar.

Enquanto isso, o pai de Helena, um homem cruel e distante, foi finalmente preso pelos crimes que cometeu. Porém, a justiça do mundo carcerário foi brutal: ele foi violentado pelos companheiros de prisão e morreu dias depois. Um fim sombrio para alguém que causou tanto sofrimento.

Carlos, o ex-namorado, afundou ainda mais nas drogas. Sua culpa e raiva o transformaram em alguém perigoso, que espalhou sofrimento para outras mulheres. Até que, numa noite fria, foi encontrado desacordado por uma overdose. No hospital, os médicos lutaram pela sua vida, mas o futuro dele era incerto, como se a vida esperasse para decidir seu último ato.

Helena, por sua vez, renasceu das cinzas. Com Alfredo ao seu lado, ela decidiu que sua história não terminaria em sofrimento. Passou a ajudar outras mulheres portadoras do vírus, compartilhando sua experiência e oferecendo apoio. A vida que antes parecia um labirinto sem saída, agora tinha um caminho iluminado pela coragem.

No último trecho de seu livro, Helena escreveu:

"O medo tentou me prender, a dor tentou me calar, a tristeza tentou me derrubar. Mas escolhi viver. Não porque o mundo fosse justo, mas porque dentro de mim ainda havia uma chama de esperança. Hoje, eu sou mais forte porque sobrevivi."

SOBRE O VÍRUS DO HIV/SIDA (AIDS)

O HIV (Vírus da Imunodeficiência Humana) é um vírus que ataca o sistema imunológico, responsável por defender o organismo contra doenças. Quando não tratado, o HIV pode evoluir para a AIDS (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida), estágio mais avançado da infecção, em que o corpo fica vulnerável a infecções e tumores graves.

Cuidado e Prevenção:

- Use sempre preservativo (masculino ou feminino) em todas as relações sexuais.

- Faça testes regularmente, especialmente se tiver múltiplos parceiros.

- Não compartilhe seringas ou objetos cortantes.

- Gestantes soropositivas devem seguir o tratamento correto para evitar a transmissão ao bebê.

- O tratamento com antirretrovirais (TARV) permite que pessoas com HIV vivam por muitos anos com qualidade de vida, e reduz drasticamente o risco de transmissão.

Conselho aos leitores:

Cuide de si. Ame com responsabilidade. O HIV não escolhe idade, classe social ou aparência. Proteger-se é um ato de amor-próprio e de respeito pelo outro. Se você convive com o vírus, saiba que você não está sozinho. Existe tratamento, apoio e esperança. E se você ainda não viveu essa realidade, mantenha-se consciente — informação é a melhor forma de proteção.

Seja livre, mas consciente.

Seja intenso, mas responsável.

A vida é valiosa demais para ser colocada em risco por descuido

SOBRE O AUTOR

Josemar Gomes Panguila, natural de Angola/Luanda, é estudante. Apaixonado por literatura, sensibilidade social e justiça, encontrou nas palavras um refúgio e uma ferramenta de expressão profunda.

A obra SAD (Sexo, Amor, Depressão) começou a ser escrita em 2021, motivada pelo incentivo de seu amigo e fundador da Fênix Editora, Dário Alberto, que acreditou no potencial da sua escrita e o encorajou a transformar sentimentos em narrativa. O título do livro nasceu de uma sugestão criativa do também amigo Kilson Vieira, que captou com precisão a alma da história.

Com uma escrita visceral e corajosa, Josemar entrega nesta obra sua primeira grande incursão literária, explorando o que há de mais íntimo e humano: o amor, o trauma, a dor, e a esperança. Este é apenas o começo de uma trajetória promissora.